

低糖質丸パン

所要時間 75分



材 料

(4個分)

製パン用米粉	80g
おからパウダー	30g
サイリウム	5g
ドライイースト	3g
塩	2g
ラカント	5g
30～35度の水	15ml
オリーブオイル	10g

作り方

1. 粉類を全てボウルに入れてよく混ぜる
2. 水を一気に加えてゴムベラで1～2分混ぜる
3. オリーブオイルを加えてさらに混ぜる
4. 4等分して丸め、オーブンシートに並べる
5. 35度で30分～40分発酵させる
6. 180度に予熱して18～20分焼く
7. 焼き上がったら、ケーキクーラーの上に置いて冷ます

詳細

アレルギー（28品目中）

大豆

糖質量・カロリー

糖質：17g カロリー：123kcal（1個あたり）

保存

冷凍：1週間目安

参考

YouTube：【米粉】米粉の丸パン